

## Collection Rachida AMHAOUCHE

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1- Cuisine marocaine           | 11- Poulet                        |
| 2- Pâtisserie marocaine        | 12- Poissons                      |
| 3- Tajines                     | 13- Feuilletés et veinnoiseries   |
| 4- Cuisine tunisienne          | 14- Les cakes                     |
| 5- Soupe d'ici et d'ailleurs   | 15- Glaces et desserts frais      |
| 6- Canapés et salés            | 16- Petits fours sucrés           |
| 7- Salades d'ici et d'ailleurs | 17- L'heure du thé                |
| 8- Pizzas et quiches           | 18- Gâteaux familiaux au chocolat |
| 9- Les gratins                 | 19- Tartes et cheesecakes         |
| 10- Pommes de terre            |                                   |

Nouveau



التوزيع بتونس : مؤسسة عيسى  
الباريوم رقم 150  
تونس  
هاتف/فاكس : 45 31 34 71 (+216)

التوزيع بالجزائر : عالم المعرفة  
حي الصومام عمارة 17 -  
محل 7 باب الزوار - الجزائر -  
هاتف/فاكس : 37 45 21 24 (+213)

## Crêpes salées et sucrées



*1 cuillère à soupe* ≈ 25 g  
*1 cuillère à café* ≈ 15 g  
*1 petit verre* ≈ 15 cl  
*1 grand verre* ≈ ¼ de litre  
*1 bol* ≈ 220 g/20 cl

### Réalisation :

Rachida AMHAOUCHE

### Texte :

Moumia ALAOUI  
Najim CHARRAOUE

### Editions CHAARAOU

15 - 17 Lot. Epinal/mâarif - Casablanca - Maroc  
Tél. : (+212) 522 99 06 94 Fax. : (+212) 522 99 06 98  
e.mail : [contact@editionschaaraoui.com](mailto:contact@editionschaaraoui.com)  
[www.editionschaaraoui.com](http://www.editionschaaraoui.com)

Distribution en France : ALLANES NEGOCE  
Tél. : 06 26 38 92 80 / 06 67 91 98 00

© 2009 Les Editions Chaaraoui

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherches documentaires, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Crêpes salées et sucrées I  
Dépôt légal : 2009MO1448  
ISBN : 978-9954-1-3129-9

## Les crêpes salées (de la page 4 à 37)



## Les crêpes sucrées (de la page 38 à 63)





## Pâte à crêpes salée

- ½ litre de lait
- 225 g de farine
- 50 g de beurre fondu

- 2 œufs
- du sel
- du poivre



Verser le lait dans un mixeur, ajouter la farine, le beurre, les œufs, le sel et le poivre. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une crème fluide. Laisser reposer pendant quelques minutes avant la cuisson. (On peut également utiliser un fouet manuel).



Faire chauffer une poêle antiadhésive et la beurrer très légèrement. Verser la quantité d'une demi louche de pâte et l'incliner de façon à recouvrir tout son fond. Faire dorer la crêpe des deux côtés puis la déposer sur un linge propre. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

## Pâte à crêpes sucrée

- ½ litre de lait
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs

- 1 c.à.s. de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)
- 225 g de farine



Verser le lait dans un mixeur, ajouter le beurre, les œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé et la farine. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une crème fluide. Laisser reposer pendant quelques minutes avant la cuisson. (On peut également utiliser un fouet manuel).

Faire chauffer une poêle antiadhésive et la beurrer très légèrement. Verser la quantité d'une demi louche de pâte et l'incliner de façon à recouvrir tout son fond. Faire dorer la crêpe des deux côtés puis la déposer sur un linge propre. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

## Pâte à crêpes au persil



À l'aide d'un mixeur ou d'un fouet manuel, mélanger tous les ingrédients de la pâte à crêpes salée. Incorporer 1 c.à.s. de persil finement haché puis faire cuire les crêpes de la même façon citée dessous.

## Conseils et suggestions

- \* On peut parfumer la pâte à crêpe de zeste d'orange ou de citron râpé.
- \* Selon le goût, on peut avoir une pâte à crêpe en même temps sucrée et salée en ajoutant aux ingrédients le sucre et le sel.
- \* La pâte à crêpe doit avoir une consistance fluide et l'incorporation du beurre fondu lui évite de coller au moment de la cuisson.
- \* La cuisson des crêpes nécessite l'utilisation d'une poêle antiadhésive.
- \* On peut préparer une pâte à crêpe et cuire juste la quantité désirée et réserver le reste dans une boîte hermétique pendant 24 heures au réfrigérateur.
- \* Ne pas trop mixer la pâte à crêpe pour qu'elle ne durcisse pas après la cuisson. Toujours prévoir un temps de repos d'environ 30 mn. Les crêpes seront meilleures.
- \* Si on obtient une crème épaisse, l'alléger avec un peu d'eau ou de lait
- \* Au moment de la cuisson des crêpes, verser rapidement la pâte dans la poêle puis l'incliner de façon à recouvrir tout son fond. Si on verse une grande quantité de pâte, la crêpe sera trop épaisse. Donc, il vaut mieux ne pas dépasser une demi louche de pâte pour une poêle de 18 cm de diamètre. Moins de cette quantité, la crêpe sera trouée.
- \* Cuire la crêpe des deux côtés entre 1 à 2 minutes pour chaque côté.
- \* Beurrer très légèrement la poêle de temps à autre pour que les crêpes ne collent pas et soient dorées.
- \* Déposer la crêpe sur un linge propre jusqu'à refroidissement puis la disposer avec les autres crêpes.
- \* On peut conserver les crêpes au réfrigérateur pendant 3 jours.

## Roulades de crêpes au saumon fumé

- 2 c.à.s. de crème fraîche
- 1 c.à.c. de zeste de citron râpé
- 1 c.à.c. de persil haché
- du sel et du poivre

- 6 crêpes salées (voir page 2)
- quelques feuilles de laitue
- 6 tranches de saumon fumé
- quelques œufs de lump

18 à 20 unités

### Préparation :

Mélanger, dans un récipient, la crème fraîche, le zeste de citron râpé, le persil haché, le sel et le poivre. Battre le tout jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Étaler une crêpe et la badigeonner avec cette sauce.



Déposer une feuille de laitue puis une tranche de saumon. Rouler la crêpe en forme de cigare puis, à l'aide d'un couteau, la couper en tranches de 3 cm. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de toutes les crêpes.



Disposer les roulades de façon verticale dans un plat de présentation et les garnir avec quelques œufs de lump.



## Crêpes à la dinde fumée

- 6 crêpes salées (voir page 2)
- 3 portions de fromage fondu
- quelques feuilles de laitue

- 12 tranches de dinde fumée
- Garniture :**
- quelques cornichons

18 à 20 unités

### Préparation :

Étaler une crêpe puis la badigeonner avec la moitié d'une portion de fromage fondu.



Disposer la feuille de laitue puis 2 tranches de dinde fumée. La rouler ensuite en forme de cigare puis à l'aide d'un couteau, la découper en tranches de 4 cm. Continuer ainsi les autres crêpes. Découper les cornichons en morceaux. Planter des piques à cocktail dans chaque morceau de cornichon puis



fixer les roulades de crêpes avec. Les disposer dans un plat de présentation puis les servir aussitôt.





## Crêpes roulées au merguez

- 12 unités de saucisses merguez
- 12 crêpes salées (voir page 2)
- 2 c.à.s. de moutarde



### Préparation :

Faire poêler les merguez jusqu'à cuisson complète. Les percer avec une fourchette pour les dégraisser.



Étaler une crêpe et l'étendre avec un peu de moutarde.



20 unités

Déposer au centre un merguez et l'enrouler. Découper les extrémités de la crêpe puis la diviser en deux morceaux.

Faire de même pour les autres crêpes. Les disposer dans un plat de présentation et servir aussitôt.



### Variante :

Pour obtenir un gratin de crêpes aux merguez, disposer sur une plaque huilée les rouleaux de crêpes bien serrés. Napper de crème fraîche, saupoudrer de fromage râpé puis faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 25 mn. Servir chaud.

## Bouchées au poulet haché

- 250 g de poulet haché (sans épices)
- 1 œuf
- ½ oignon râpé
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de persil haché
- 1 c.à.s. de coriandre hachée
- 80 g de chapelure
- 10 crêpes salées (voir page 2)

### Friture :

- 2 œufs battus
- de la chapelure
- de l'huile

### Garniture :

- 2 tranches de fromage de toast
- des feuilles d'aneth

40 à 45 unités



### Préparation :

Dans un récipient, mettre le poulet haché avec l'œuf, l'oignon râpé, le sel, le poivre, le persil, la coriandre et la chapelure. Mélanger jusqu'à homogénéisation de tous ces ingrédients.



Confectionner des koubaias avec le mélange, les plonger dans les œufs battus et les enrober de chapelure.



Frire les koubaias dans un bain d'huile brûlant. Les faire dorer de tous les côtés puis les égoutter sur du papier absorbant.



Diviser chaque koubaiya en deux puis couper les crêpes en carrés (environ 6x6 cm).



Prendre 2 carrés de crêpe et les mettre l'un sur l'autre puis déposer au centre la moitié d'une koubaiya (la face coupée au dessous). Rabattre les deux angles opposés et les souder avec des piques à cocktails afin d'obtenir la forme d'une babouche.



Avant de servir, garnir avec un petit morceau de fromage de toast et une feuille d'aneth. On peut aussi les réchauffer dans un four et les servir aussitôt.



## Crêpes fourrées aux courgettes



16 à 18 unités

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| - 2 courgettes              | - du sel et du poivre           |
| - 2 c.à.s. d'huile d'olive  | - 50 g de fromage râpé          |
| - 1 c.à.c. de basilic haché | - 6 crêpes salées (voir page 2) |

### Préparation :

Laver les courgettes et les râper dans une râpe à large trou. Dans une poêle sur feu doux, les faire revenir dans de l'huile, saupoudrer de basilic haché, de sel et de poivre puis remuer environ 10 mn. sur feu doux. Retirer du feu, ajouter le fromage râpé et mélanger délicatement.



Déposer 2 c.à.s. de farce sur une crêpe, l'enrouler sur elle-même et l'aplatir légèrement. Découper les extrémités et la diviser en 3 morceaux égaux. Disposer les morceaux de crêpes dans un plat de présentation et les servir aussitôt.



## Carrés de crêpes au salami



20 à 24 unités

- du sel et du poivre
- 100 g de fromage frais
- 6 crêpes salées (voir page 2)
- 100 g de tranches de salami

### Garniture :

- des olives noires et vertes découpées
- des cornichons ou des carottes confites découpées

### Préparation :

Saler et poivrer le fromage frais. Étaler 2 crêpes et les enduire chacune d'une c.à.s. de fromage. Disposer quelques tranches de salami sur l'une des crêpes et recouvrir avec la seconde. Faire de même pour les autres crêpes.



À l'aide d'un couteau, découper les crêpes farcies en petits carrés. Planter un pique à cocktail dans un morceau d'olive ou de cornichon ou bien de carotte. Disposer 3 carrés de crêpes en étage et les fixer avec le pique à cocktail. Réserver les carrés de crêpes au réfrigérateur pendant 30 mn. avant de les servir.



## Aumônières aux épinards et aux poissons



- 1 botte d'épinards
- 40 g de beurre
- 500 g de merlans
- du sel et du poivre

- 12 crêpes salées (voir page 2)
- 12 œufs
- Garniture :**
- du ketchup

12 unités

### Préparation :

Laver les épinards, les égoutter et les découper. Les poêler sur feu doux avec un peu de beurre sans cesser de remuer jusqu'à mi-cuisson.

Laver le merlan, le vider et enlever les arêtes. Dépouiller la chair à l'aide d'une petite cuillère et l'émietter avec les mains ou avec une fourchette. L'ajouter aux épinards puis saler et poivrer. Remuer un peu et laisser cuire sur feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau et cuisson du poisson.



Étaler une crêpe sur un moule à tartelettes en laissant déborder les côtés. Fourrer avec 1 c.à.s. du mélange d'épinards et de poisson. Faire un puits au centre et casser l'œuf en retirant l'excès de blanc (afin d'éviter qu'il déborde des côtés). Saler et poivrer l'œuf.



Ramasser la crêpe en forme de bourse. On peut la fermer avec un pique à cocktail. Faire de même pour les autres crêpes et les cuire dans un four préchauffé à 180°C environ 20 mn. jusqu'à dorure.



Servir aussitôt accompagné de ketchup.



## Crêpes aux fruits de mer

- 6 à 8 crêpes salées au persil (voir p. 3)
- 500 g de calamars
- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 feuilles de laurier
- ½ poivron vert frit, pelé et découpé en petits morceaux
- ½ poivron jaune frit, pelé et découpé en petits morceaux
- ½ poivron rouge frit, pelé et découpé en petits morceaux
- 100 g de maïs en conserve
- du sel et du poivre
- 3 c.à.s. de jus de citron
- 3 c.à.s. d'huile d'olive

### Garniture :

- quelques feuilles de laitue
- 6 à 8 crevettes frites non décortiquées
- des lanières de poivron rouge frites et pelées
- quelques feuilles de persil



6 à 8 unités

### Préparation :

Découper le calamar en petits morceaux et les mettre avec les crevettes. Ajouter une feuille de laurier et les faire cuire à la vapeur pendant 20 mn. puis les disposer dans un récipient en verre.



Ajouter les morceaux de poivrons et les grains de maïs. Saler et poivrer, arroser de jus de citron et d'huile d'olive. Mélanger le tout puis recouvrir le récipient. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures.



Disposer une crêpe dans un petit ramequin en laissant dépasser les bords à l'extérieur. La farcir avec le mélange de fruits de mer, replier les côtés vers le centre et la renverser dans un plat allant au four. Faire de même pour les autres crêpes.

Au moment de servir, disposer les crêpes farcies dans un plat de présentation. Garnir de salade verte, de crevettes, de poivron rouge et un peu de persil.

## Crêpes fourrées à la dinde



- 2 tranches de dinde coupées en petits morceaux
- 1 c.à.c. de beurre
- 140 g de champignons en conserve coupés en petits morceaux
- du sel et du poivre
- 200 g de crème fraîche (1 petit pot)
- 6 crêpes salées (voir page 2)
- 50 g de fromage râpé
- 1 c.à.s. de persil haché

6 unités

### Préparation :

Dans une poêle sur feu doux, faire sauter les tranches de dinde avec du beurre. Ajouter les champignons, saler, poivrer et remuer. Verser la crème fraîche, laisser frémir pendant 10 mn. sans cesser de remuer puis retirer du feu.



Étaler la crêpe, déposer 2 c.à.s. de farce et former un cornet. Plier le cornet en cachant son bout dans la farce. Faire de même pour le reste des crêpes.



Disposer les crêpes farcies dans un moule à gratin. Saupoudrer la farce avec un peu de fromage et de persil haché puis faire gratiner dans un four préchauffé à 180°C environ 15 mn. Servir chaud.





## Crêpes fourrées à la dinde fumée



12 unités

- 40 g de beurre
- 80 g de farine
- 20 cl de lait
- du sel et du poivre
- un peu de noix de muscade râpée
- 200 g de tranches de dinde fumée
- 50 g de fromage râpé

- 12 crêpes salées (voir page 2)
- 2 œufs battus
- de la chapelure
- de l'huile pour friture

### Garniture :

- du ketchup
- de la mayonnaise

### Préparation :


Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et bien mélanger pendant 2 mn. Verser le lait sur le mélange en remuant constamment. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade râpée. Remuer et laisser frémir jusqu'à ce que le mélange soit moussueux.

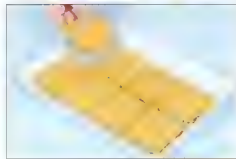
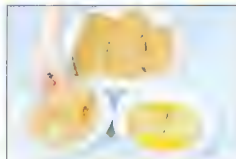
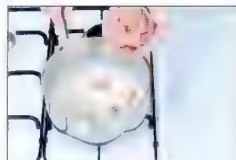
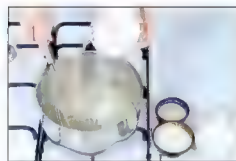
Couper les tranches de dinde fumée en morceaux moyens puis les ajouter ainsi que le fromage râpé à la sauce préparée. Remuer et retirer du feu.

Étaler la crêpe, déposer au centre 1 c.à.s. du mélange et rabattre les 4 côtés pour former un carré.

Plonger la crêpe dans les œufs battus, l'enrober de chapelure et la réserver. Continuer ainsi pour les autres crêpes.

Faire frire les crêpes farcies dans un bain d'huile brûlant et les dorer des deux côtés. Égoutter sur du papier absorbant. Les servir chaudes garnies d'un petit morceau de dinde fumé et de quelques gouttes de ketchup et de mayonnaise.

 On peut également cuire les carrées de crêpes dans un four : les disposer sur une plaque huilée et les arroser d'un peu de beurre fondu puis les laisser dorer au four pendant 20 mn. Servir aussitôt.



## Crêpes aux champignons



- 20 g de beurre
- 100 g de champignons en conserve coupés en petits morceaux
- 300 g de tranches de dinde fumée découpées
- du sel et du poivre

- 2 c.à.s. de crème fraîche
- 2 c.à.c. de persil haché
- 6 crêpes salées (voir page 2)
- 1 œuf

6 unités

### Préparation :

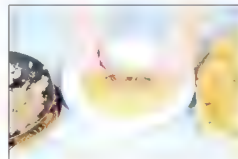
Dans une poêle sur feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter les morceaux de champignons et les morceaux de dinde fumée. Saler, poivrer et remuer.



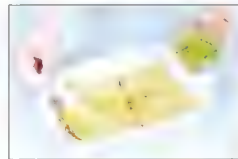
Verser la crème fraîche et mélanger délicatement pendant 5 mn. Saupoudrer d'1 c.à.c. de persil haché, remuer et retirer du feu.



Étaler une crêpe, déposer au centre 1 c.à.c. du mélange puis rabattre les quatre côtés pour former un rectangle. Disposer dans un plat huilé et continuer ainsi pour les autres crêpes.



Dans un petit récipient, mélanger l'œuf avec 1 c.à.c. de persil haché, du sel et du poivre. Badigeonner les crêpes avec. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 mn. jusqu'à dorure. Servir chaud.





## Crêpes roulées aux crevettes



18 à 20 unités

- 20 crêpes salées (voir page 2)

### La farce :

- 1 kg de crevettes décortiquées
- 5 c.à.s. d'huile
- 5 gousses d'ail hachées
- 2 c.à.s. de citron confit coupé en petits morceaux
- ½ c.à.c. de piment doux
- ½ c.à.c. de cumin
- ½ c.à.c. de poivre
- du sel

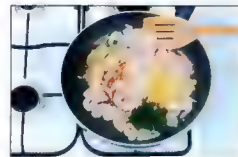
- 2 c.à.s. de persil et de coriandre hachés
- 1 petite boîte de champignons en morceaux (140 g)
- 1 poivron rouge frit
- 1 poivron vert frit
- 100 g de fromage râpé

### Garniture :

- 2 œufs battus
- de la chapelure
- de l'huile

## Préparation :

Faire poêler les crevettes à feu doux dans 2 c.à.s. d'huile pendant 5 mn. avec 4 gousses d'ail et les morceaux de citron confit. Assaisonner de piment, de cumin, de poivre et de sel. Parfumer de persil et de coriandre hachés et remuer constamment.



Incorporer les champignons et mélanger jusqu'à homogénéisation des ingrédients. Laisser cuire 3 mn. de plus.



Éplucher les 2 poivrons frits et les découper puis les disposer dans une poêle. Ajouter 3 c.à.s. d'huile, la gousse d'ail et le sel. Remuer et l'incorporer au mélange de crevettes.




Déposer 2 c.à.s. du mélange dans chaque crêpe et saupoudrer de fromage râpé. Rabattre les deux côtés de la crêpe afin d'empêcher la fuite de la farce au cours de la cuisson.



Rouler la crêpe sur la farce en sorte d'obtenir un nem. Le plonger dans l'œuf battu puis l'enrober de chapelure. Faire frire les crêpes farcies dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorer et les égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.



 On peut également dorer les crêpes au four : les disposer dans une plaque huilée puis les arroser d'un peu de beurre fondu. Dorer au four pendant 20 mn. et servir aussitôt.

## Crêpes roulées à la viande hachée



18 unités

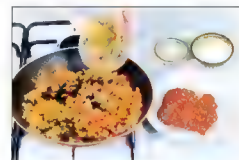
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1/2 poivron rouge coupé en dés
- 1/2 poivron jaune coupé en dés
- 200 g de champignons en conserve  
découpés en petits morceaux
- 200 g de viande hachée de bœuf épicée
- du sel et du poivre
- 100 g de vermicelle chinois
- une pincée de noix de muscade râpée
- 50 g de fromage râpé
- 18 crêpes salées (voir page 2)

### Garniture :

- 50 g de fromage râpé

### Préparation :

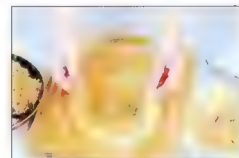
Chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir l'oignon avec les deux poivrons. Ajouter les champignons et la viande hachée. Assaisonner de sel et de poivre et remuer constamment pour éviter la formation de grumeaux.



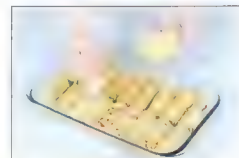
Faire ramollir le vermicelle chinois dans de l'eau chaude. Égoutter, découper en petites longueurs et la mélanger avec la viande hachée, en ajoutant la noix de muscade râpée. Incorporer le fromage râpé et retirer du feu.



Déposer 1 c.à.s. de farce sur une crêpe. Rabattre les deux côtés et rouler la crêpe sur la farce. Faire de même pour les autres crêpes.



Disposer les rouleaux dans un moule à gratin rectangulaire huilé. Saupoudrer de fromage râpé et mettre à gratiner dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 mn. Servir chaud.





## Crêpes sandwiches à la dinde fumée



10 unités

- 10 crêpes salées (voir page 2)

### La farce :

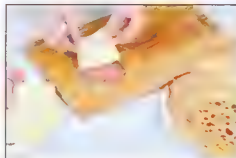
- 10 tranches de dinde fumée
- 10 tranches de fromage de toast

### Garniture :

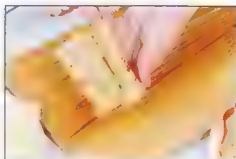
- 50 g de fromage râpé

### Préparation :

Déposer sur chaque crêpe une tranche de dinde fumée et une tranche de fromage de toast.  
Rabattre les 4 côtés pour former un carré.



Plier les crêpes en deux puis les disposer sur une plaque. Saupoudrer de fromage râpé puis les mettre à gratiner dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 mn. Servir chaud.



## Crêpes aux œufs



8 unités

- 8 crêpes salées (voir page 2)

### La farce :

- 3 œufs

- du sel

- du poivre

- 80 g de fromage râpé

### Préparation :

Dans un petit récipient, battre les œufs avec le sel et le poivre. Dans une poêle sur feu doux, étaler une crêpe et y disposer 2 à 3 c.à.s. d'œufs battus. Saupoudrer de fromage râpé puis remuer délicatement jusqu'à cuisson de l'œuf.



Plier la crêpe en quatre et l'aplatir légèrement à l'aide d'une cuillère. Faire dorer les deux côtés. Servir chaud.



## Blinis à l'avocat et aux crevettes



20 à 25 unités

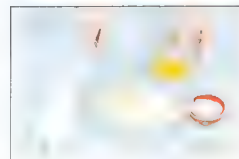
- 150 g de farine blanche
  - 50 g de farine de blé
  - 3 œufs
  - du sel et du poivre
  - 200 g de crème fraîche
  - 20 g de beurre ramolli
  - 10 g de levure boulangère
  - ¼ de litre de lait tiède
  - 2 avocats
- 1 c.à.s. d'huile
  - 1 yaourt nature
  - 2 c.à.s. de jus de citron
  - 500 g de crevettes non décortiquées
  - 1 gousse d'ail écrasée

### Garniture :

- quelques feuilles d'aneth
- de l'origan séché

### Préparation :

Mélanger les deux farines dans un saladier, ajouter les jaunes d'œufs (en réservant le blanc), le sel, la crème fraîche et le beurre. Délayer la levure dans un peu de lait tiède puis l'incorporer à la pâte. Couvrir et laisser reposer 2 heures.



Battre les blancs d'œufs en neige bien ferme puis les incorporer à la pâte. Remuer délicatement jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide et lisse. Faire chauffer une poêle à crêpe (antiadhésive). Y verser une demi-louche de pâte et cuire les blinis de chaque côté. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.



Prélever la chair des avocats et les placer dans un récipient. Ajouter l'huile, le yaourt nature, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélanger le tout en écrasant à l'aide d'une fourchette la chair d'avocat jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.



Faire sauter les crevettes avec l'ail pendant 5 mn. Saupoudrer de sel et les décortiquer. Etaler les blinis et les tartiner avec 1 c.à.s. du mélange d'avocat. Déposer 3 crevettes sur chacune puis les garnir de feuilles d'aneth et d'origan frotté entre les mains.





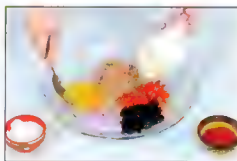
## Galettes au thon

- 10 crêpes salées (voir page 2)
- ½ oignon émincé
- 75 g de thon (égoutté d'huile)
- 1 poivron rouge (frit et découpé)
- 1 poivron jaune (frit et découpé)
- 2 c.à.s. d'écorces de citrons confits (découpées en petits morceaux)
- 30 g d'olives noires dénoyautées et découpées en petits morceaux
- du sel
- ½ c.à.c. de piment fort
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.s. d'huile

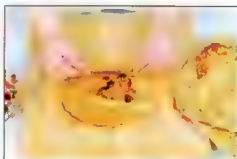


5 unités

Dans un saladier, mélanger l'oignon, le thon, les morceaux des deux poivrons, l'écorce de citron et les olives noires. Saupoudrer de sel et de piment fort puis arroser de jus de citron et d'huile.

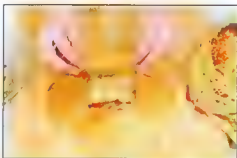


Étaler une crêpe, la farcir avec 2 c.à.s. du mélange puis rabattre les côtés pour obtenir un carré.



Étaler une autre crêpe, déposer au centre le carré de crêpe farcie puis rabattre les côtés de la même façon que la fois précédente.

Garnir avec des morceaux des deux poivrons et disposer dans un plat de présentation. Servir froid.



## Gratin de crêpes aux crevettes

- 24 crêpes salées (voir page 2)
- 500 g de crevettes décortiquées
- 150 g de morceaux de champignons (en conserve)

### La sauce béchamel :

- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- ¾ de litre de lait
- du sel et du poivre
- une pincée de noix de muscade râpée
- 4 c.à.s. de crème fraîche

### Garniture :

- 100 g de fromage râpé



6 personnes

1- Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Ajouter la farine et bien mélanger. Verser le lait progressivement en remuant constamment. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade râpée puis ajouter la crème fraîche. Mélanger et laisser frémir jusqu'à ce que le mélange soit moussueux. Retirer du feu.



2- Étaler 3 crêpes dans un moule circulaire. Déposer quelques crevettes et quelques morceaux de champignons. Verser 3 c.à.s. de la sauce béchamel puis saupoudrer de fromage râpé. Recouvrir avec 3 autres crêpes et continuer de la même façon jusqu'à l'obtention de plusieurs couches de crêpes farcies de crevettes et de champignons.



3- Napper la dernière couche de crêpe avec le reste de la sauce béchamel et parsemer de fromage râpé. Cuire au four préchauffé à 180°C environ 30 mn. Servir chaud.



## Gratin de crêpes aux foies de volaille



9 unités

- 500 g de tomates
- 3 c.à.s. d'huile
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c.à.c. de concentré de tomates
- 1 c.à.c. de sucre semoule
- du sel et du poivre
- 1 c.à.c. de persil haché
- 1 oignon émincé
- 250 g de foies de volaille

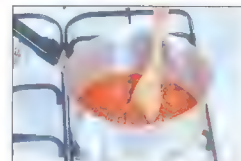
- 2 œufs durs
- 50 g de fromage râpé
- une pincée de noix de muscade râpée
- 9 crêpes salées (voir page 2)

### Garniture :

- 50 g de fromage râpé
- quelques olives vertes découpées en rondelles
- des morceaux d'écorces de citron confit

### Préparation :

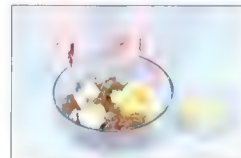
Peler les tomates, les épépiner et les couper en dés. Les faire revenir dans une casserole sur feu doux avec de l'huile et l'ail. Ajouter le concentré de tomates, le sucre, le sel et le poivre. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce s'épaississe puis saupoudrer de persil.



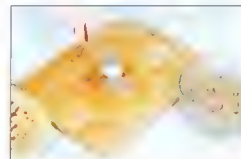
Faire suer l'oignon dans un peu d'huile, ajouter les foies de volaille puis saler et poivrer. Remuer jusqu'à cuisson du foie.



Verser le mélange dans un récipient, ajouter les œufs durs et les émietter. Saupoudrer de fromage râpé et de noix de muscade puis mélanger le tout.



Étaler une crêpe, déposer au centre 1 c.à.s. de farce puis rabattre les côtés en forme rectangulaire. Faire de même pour les autres crêpes.



Verser la sauce tomate dans un moule rectangulaire et y disposer les crêpes farcies. Saupoudrer de fromage râpé et cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 mn. Garnir d'olives vertes et d'écorces de citron confit. Servir chaud.





## Gratin de crêpes à la sauce bolognaise



12 unités

- 12 crêpes salées (voir page 2)
- 200 g de crème fraîche
- 50 g de fromage râpé

### La sauce bolognaise :

- 1 c.à.s. d'huile de table
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 500 g de tomates
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 1 c.à.c. de sucre semoule

- 1 c.à.c. d'origan séché
- 1 c.à.c. de concentré de tomate
- du sel et du poivre
- 200 g de viande hachée sans épices

### La sauce béchamel :

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- ½ litre de lait
- du sel et du poivre
- un peu de noix de muscade râpée

### Préparation :

**La sauce bolognaise :** chauffer 1 c.à.s. d'huile sur feu doux et faire revenir l'oignon. Ajouter l'ail, la tomate (pelée, épépinée et coupée en dés), l'huile d'olive, les feuilles de laurier, le sucre, l'origan et le concentré de tomate. Saler et poivrer. Remuer de temps à autre jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter la viande hachée puis remuer à l'aide d'une spatule en bois pour éviter la formation de grumeaux. Laisser réduire et ôter du feu.

**La sauce béchamel :** faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Ajouter la farine et bien mélanger. Verser le lait progressivement en remuant constamment. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Mélanger et laisser frémir jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Retirer du feu.



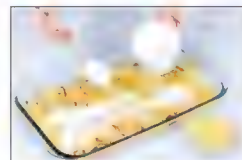
Étaler une crêpe et l'enduire avec 2 c.à.s. de sauce béchamel.



Ajouter 2 c.à.s. de sauce bolognaise et rouler la crêpe puis les disposer dans un moule à gratin huilé.



Napper de crème fraîche et saupoudrer de fromage râpé. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 mn. Servir immédiatement.



## Gratin de crêpes aux endives



6 personnes

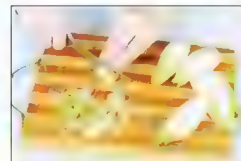
- 500 g d'endives
- 40 g de beurre
- du sel et du poivre

- 250 g de tranches de dinde fumée
- 12 crêpes salées (voir page 2)
- la sauce béchamel (voir page 35)

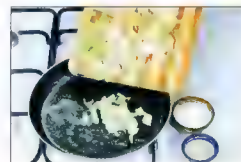
*Garniture :* - 50 g de fromage râpé

### Préparation :

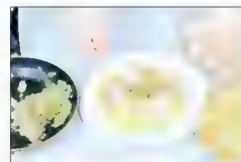
Laver les endives, les égoutter et les ciseler.



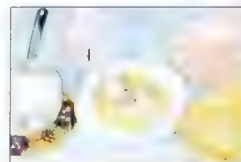
Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu doux et faire revenir les endives. Saler, poivrer et remuer.



Placer une tranche de dinde sur une crêpe et déposer au centre 1 c.à.s. d'endives.



Napper d'1 c.à.s. de béchamel puis rouler la crêpe sur elle même. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la farce.



Disposer les crêpes dans un moule huilé puis napper avec le reste de béchamel. Saupoudrer de fromage râpé et cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 mn.  
Servir chaud.





## Crêpes au chocolat et aux pommes



6 unités

### **Pâte à crêpes :**

- 225 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)
- 1 c.à.s. de sucre semoule
- une pincée de sel
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs
- ½ litre de lait
- 3 c.à.s. de poudre de cacao

### **La farce :**

- 4 pommes
- 60 g de beurre
- 120 g de sucre semoule
- 3 c.à.s. de crème fraîche

### **Garniture :**

- du chocolat blanc fondu dans un peu de beurre

### **Préparation :**

Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre vanillé, le sucre semoule, le sel, le beurre fondu, les œufs et le lait. Ajouter la poudre de cacao et mélanger à l'aide d'un fouet manuel ou d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une crème fluide. Laisser reposer quelques minutes.



Verser l'équivalent d'une louche de crème dans une poêle à crêpes (antiadhésive) et l'incliner de façon à recouvrir tout son fond. Faire dorer la crêpe des deux faces. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte (utiliser 6 crêpes et réserver le reste).



Peler les pommes et les couper en petits morceaux. Les faire revenir avec un peu de beurre sur feu doux. Ajouter le sucre et la crème fraîche puis remuer délicatement environ 7 mn. Retirer du feu et réserver jusqu'à refroidissement.



Étaler une crêpe et la farcir avec 1 c.à.s. de pommes. Rabattre les côtés en forme de carré. Inciser légèrement le centre des crêpes fourrées et les disposer dans un plat de présentation puis les garnir de chocolat blanc fondu.



## Crêpes à la sauce au chocolat



18 à 20 unités

- Préparation des crêpes sucrées (p. 2)
- La sauce au chocolat :**
  - 200 g de chocolat noir
  - 20 g de beurre
  - 1 c.à.s. de sucre semoule
  - ½ petit verre d'eau
- 1 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)
- 2 c.à.s. de crème fraîche
- Garniture :**
  - quelques amandes effilées et grillées

### Préparation :

Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le chocolat et le beurre. Ajouter le sucre et l'eau puis remuer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Retirer la casserole du feu, incorporer l'eau de fleurs d'oranger, le sucre vanillé et la crème fraîche. Plier les crêpes selon le goût. Les arroser de la sauce au chocolat et les garnir d'amandes effilées. Servir aussitôt.



## Crêpes sucrées gratinées au four

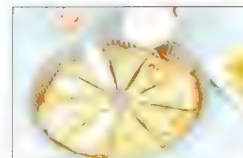


10 unités

- 10 crêpes sucrées (voir page 2)
- 80 g de sucre semoule
- le jus d'½ citron
- Garniture :**
  - le zeste d'un citron râpé

### Préparation :

Plier les crêpes en quatre et les disposer dans un moule. Saupoudrer de sucre, arroser de jus de citron puis les faire gratiner au four préchauffé pendant 15 mn. Servir les crêpes chaudes garnies de zeste de citron râpé.





## Crêpes au chocolat et à la banane



- 4 bananes bien mûres
- 50 g de beurre
- 60 g de sucre semoule

- 4 crêpes sucrées (voir page 2)
- sauce au chocolat (voir page 40)



Découper les bananes en longueur d'environ 5 cm. Dans une poêle, faire fondre le beurre puis ajouter les morceaux de bananes et le sucre. Remuer délicatement jusqu'à caramélisation des bananes.



Étaler les crêpes, les badigeonner avec 1 c.à.s. de la sauce au chocolat. Disposer 3 morceaux de bananes et les enrouler. Découper les rouleaux de crêpes en 3 morceaux (couper au niveau des morceaux de bananes) et les disposer dans un plat de présentation. Servir aussitôt.

## Dessert de crêpes à la glace

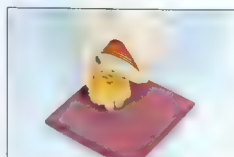


- quelques crêpes sucrées coupées en lanières
- 10 g de beurre pour chaque moule
- de la glace à la vanille

- quelques morceaux de fruits (selon le goût)
- quelques amandes effilées grillées et un peu de miel



Disposer les lanières de crêpes dans des ramequins et les garnir d'une noisette de beurre. Faire cuire dans un four préchauffé environ 20 mn. jusqu'à dorure.



Retirer les lanières de crêpes des moules, les laisser refroidir puis les disposer au milieu d'un plat de service.

Les fourrer avec une boule de glace à la vanille et disposer tout autour des morceaux de fruits (selon le goût). Garnir d'amandes effilées grillées et un peu de miel.

## Cigares de crêpes aux fruits secs



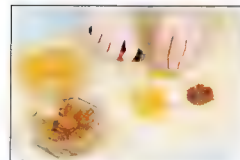
10 unités

- 100 g d'abricots séchés
- 100 g de figues séchées
- ½ petit verre de jus d'orange
- 50 g de sucre semoule
- 3 bâtonnets de cannelle

- 20 g de noix
  - 1 banane
  - 10 crêpes sucrées (voir page 2)
- Garniture :**
- quelques amandes effilées grillées

### Préparation :

Faire ramollir les abricots et les figues séchés dans l'eau environ 1 heure. Les égoutter et les découper en petits morceaux.



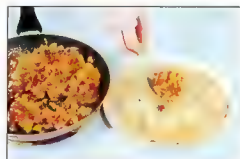
Les disposer dans une poêle sur feu doux, ajouter le jus d'orange, le sucre semoule et les bâtonnets de cannelle en remuant délicatement.



Découper les noix en petits morceaux et les faire dorer. Eplucher la banane, la découper en rondelles. Les mettre en même temps que les noix dans la poêle. Remuer le tout jusqu'à caramélisation. Retirer du feu, laisser refroidir puis enlever les bâtonnets de cannelle.



Etaler les crêpes, les fourrer avec 1 c.à.s. du mélange puis les enrouler. Les disposer dans un plat de présentation et les servir garnies d'amandes effilées.





## Crêpes aux mandarines

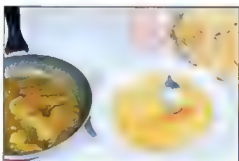
- 1 kg de mandarine
- 40 g de beurre
- 1 c.à.c. de gingembre
- 250 g de sucre semoule
- 1 petit verre de jus de mandarine
- 8 crêpes sucrées (voir page 2)
- 1 c.à.s. de zeste de mandarine râpé

8 unités

Éplucher les mandarines et détacher en quartiers. Dans une poêle sur feu doux, chauffer le beurre et faire revenir les mandarines avec le gingembre, le sucre semoule et le jus de mandarine. Laisser cuire jusqu'à caramélisation sans cesser de remuer.



Étaler une crêpe, l'enduire de mandarines confites puis la plier en quatre. Continuer ainsi jusqu'à épuisement des crêpes. Disposer dans un plat de présentation, garnir de zeste de mandarine râpée et servir avec le reste de mandarines confites.



## Crêpes à la pomme et à la cannelle

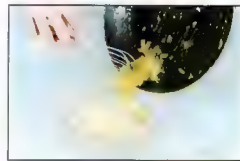
- 1 grosse pomme
- 1 c.à.c. de cannelle en poudre
- 65 g de sucre semoule
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.c. de zeste de citron râpé
- 120 g de farine
- ½ c.à.c. de levure chimique
- 2 œufs
- ½ petit verre de lait

6 personnes

Peler la pomme et la découper en dés. Dans une poêle sur feu doux, les dorer en ajoutant un peu de cannelle, 50 g de sucre semoule, le jus et le zeste de citron râpé. Remuer délicatement pendant 15 mn. et retirer du feu.

Dans un récipient, verser la farine et la levure chimique. Ajouter la cannelle en poudre, 25 g de sucre, les œufs et le lait. Bien fouetter le tout, ajouter la pomme caramélisée puis mélanger une dernière fois.

Verser la quantité d'une louche de pâte dans une poêle chauffée puis l'incliner de façon à recouvrir tout son fond. Faire dorer la crêpe des deux côtés puis continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.





## Crêpes idées couleurs ...

### Crêpes vertes aux épinards :

- 70 g d'épinards hachés
- ½ litre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)
- 1 c.à.s. de sucre semoule
- une pincée de sel
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 225 g de farine

### Crêpes jaunes au safran colorant :

- 225 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)
- 1 c.à.s. de sucre semoule
- ¼ de c.à.c. de safran colorant
- une pincée de sel
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs
- ½ litre de lait

### Crêpes rouges aux betteraves :

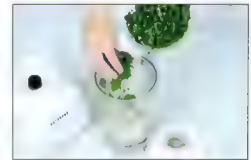
- 2 betteraves moyennes
- 225 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)
- 1 c.à.s. de sucre semoule
- une pincée de sel
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs
- ¼ de litre de lait

60 unités (20 pour chaque couleur)

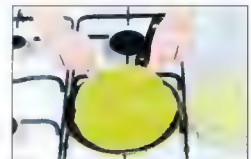
**Suggestion :** les crêpes colorées pourront être dégustées soit avec de la sauce au chocolat, de la confiture, du miel ou du sucre. Les enfants les adorent !

## Préparation des crêpes aux épinards

Mixer les épinards avec le lait, ajouter le sucre vanillé, le sucre semoule, le sel, le beurre fondu, les œufs et la farine. Mixer une dernière fois jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Laisser reposer quelques minutes avant la cuisson.



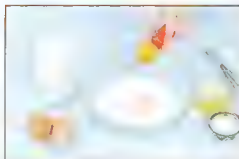
Remuer la pâte et verser la quantité d'une louche dans une poêle chauffée puis l'incliner de façon à recouvrir tout son fond. Une fois la première face dorée, retourner la crêpe et faire dorer l'autre face. Disposer sur un plat et recouvrir avec un linge propre. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.





## Préparation des crêpes au safran colorant

Dans un récipient, verser la farine, le sucre vanillé et le sucre semoule. Ajouter le safran colorant, le sel, le beurre fondu, les œufs et le lait. Battre énergiquement à l'aide d'un fouet manuel ou d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une crème fluide. Laisser reposer quelques minutes avant la cuisson.



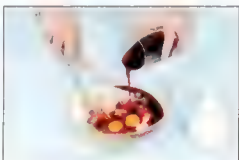
Verser la quantité d'une louche de pâte dans une poêle chauffée puis l'incliner de façon à recouvrir tout son fond. Une fois la première face dorée, retourner la crêpe et faire dorer l'autre face. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.



## Préparation des crêpes aux betteraves

Laver les betteraves, les bouillir 25 à 30 mn. dans une casserole avec 1 litre d'eau. Laisser refroidir et réserver  $\frac{1}{4}$  de litre d'eau de betterave puis égoutter.

Dans un récipient, verser la farine, le sucre vanillé et le sucre semoule. Ajouter le sel, le beurre fondu, les œufs, l'eau de betterave et le lait. Battre énergiquement à l'aide d'un fouet manuel ou d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une crème fluide. Laisser reposer quelques minutes avant la cuisson.



Dans une poêle antiadhésive chauffée, verser la quantité d'une louche de pâte en inclinant la poêle de façon à recouvrir tout son fond. Une fois la première face dorée, retourner la crêpe et faire dorer l'autre face. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

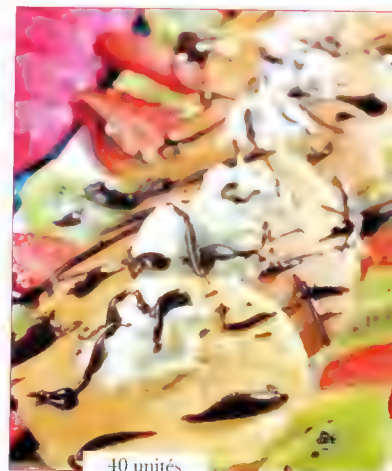


## Pancakes à la crème fraîche et aux fruits

- 2 œufs
- 1 petit verre de lait
- 120 g de farine
- du sel
- 2 sachets de levure chimique (7 g x 2)
- 2 c.à.s. de sucre semoule

### Garniture :

- de la crème Chantilly
- des morceaux de fraises
- kiwi décortiqué et découpé
- du chocolat noir fondu dans une casserole avec un peu de beurre



40 unités

Mélanger dans un récipient, les jaunes d'œufs avec le lait (en réservant le blanc d'œufs). Dans un autre récipient, verser la farine, le sel, la levure chimique et le sucre semoule. Ajouter le mélange des œufs et le lait puis mélanger le tout jusqu'à homogénéisation.



À l'aide d'un batteur électrique, monter les blancs en neige ferme puis les incorporer à la pâte. Remuer délicatement de bas en haut jusqu'à homogénéisation des ingrédients. Recouvrir la pâte avec un film alimentaire et laisser reposer 30 mn.



Dans une poêle antiadhésive chauffée, verser la quantité d'une petite louche de pâte et faire dorer le pancake des deux faces. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Servir les pancakes garnis de crème Chantilly, de morceaux de fruits et de chocolat fondu.



## Pancakes aux fruits secs

- 2 œufs
- 1 petit verre de lait
- 150 g de farine
- 60 g de sucre semoule
- 2 sachets de levure chimique (7 g x 2)
- 60 g de pistaches concassées ou de raisins secs

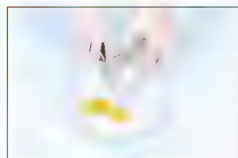
### Garniture :

- du miel



### Préparation :

Dans un récipient à l'aide d'un fouet manuel, battre les œufs avec le lait.

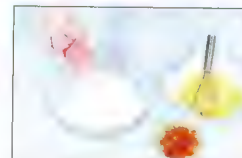


Dans un autre récipient, verser la farine, le sucre semoule et la levure chimique. Incorporer le mélange des œufs et du lait puis les pistaches concassées. Fouetter énergiquement jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Recouvrir et laisser reposer environ 20 mn.



40 unités

On peut remplacer les pistaches par les raisins secs (selon le goût).



Dans une poêle chauffée, verser la quantité d'une petite louche de pâte et faire dorer le pancake des deux faces. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Servir accompagnés de miel.







## Pancakes au yaourt

- 2 œufs
- 1 pot de yaourt (125 g)
- 200 g de farine
- du sel
- 1 sachet de levure chimique (7 g)
- 1 petit verre de lait

### Garniture :

- du sucre glace
- de la confiture de fraise (ou une autre confiture selon le goût)

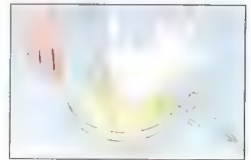
40 unités

### Préparation :

Dans un récipient, mélanger les jaunes d'œufs avec le yaourt (réserver les blancs d'œufs). Dans un autre récipient, verser la farine, ajouter le sel, la levure chimique, le lait puis la préparation de jaunes d'œufs et de yaourt. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une crème fluide.



Battre les blancs d'œufs en neige puis les incorporer à la pâte. Remuer délicatement de bas en haut jusqu'à homogénéisation des ingrédients. Recouvrir avec un film alimentaire et laisser reposer environ 30 mn.



Dans une poêle chauffée, verser la quantité de 2 c.à.s. de pâte et faire dorer le pancake des deux faces. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Au moment de servir, saupoudrer les pancakes de sucre glace et les accompagner de confiture de fraise.



## Pancakes aux épices et aux poires

- 65 g de farine blanche
- 65 g de farine de blé
- 1 pincée de sel
- 2 sachets de levure chimique (7 g x 2)
- ¼ de c.à.c. de noix de muscade râpée
- ¼ de c.à.c. de cannelle en poudre
- ¼ de c.à.c. de poudre de clous de girofle
- ½ c.à.c. de gingembre en poudre
- 2 c.à.s. de sucre semoule

- 2 œufs
  - 1 petit verre de lait
- Caramélisation des poires :**
- 2 poires
  - 1 petit verre d'eau
  - 100 g de sucre semoule
  - ½ c.à.c. de cannelle en poudre
- Garniture :**
- quelques pistaches concassées

40 à 41 unités

### Préparation :

Dans un récipient, mélanger les deux farines, le sel, la levure chimique, la noix de muscade râpée, la cannelle en poudre, les clous de girofle en poudre, le gingembre et le sucre semoule. Ajouter les œufs et le lait puis mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une crème fluide. Recouvrir avec un film alimentaire et laisser reposer environ 20 mn.

Dans une poêle à crêpe chauffée (antiadhésive), verser 2 c.à.s. de pâte et faire cuire le pancake. Une fois la première face dorée, le retourner et faire dorer l'autre face. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

Laver les poires et les découper en fins quartiers. Dans une poêle sur feu doux, les faire revenir avec de l'eau, le jus de citron, le sucre semoule et la cannelle en poudre. Laisser confire environ 10 mn. sans cesser de remuer.

Au moment de servir, garnir les pancakes avec les quartiers de poires confits, saupoudrer de pistaches concassées puis arroser d'un peu de sauce de poires.





## Blinis au miel et aux amandes

- ½ litre de lait
- 2 œufs
- ½ c.à.c. de levure boulangère
- 2 sachets de levure chimique (7 g x 2)
- ½ petit verre d'huile (7 cl)
- du sel
- 250 g de semoule fine

### Garniture :

- du miel
- 60 g d'amandes (mondées, frites et concassées)



### Préparation :

Mixer le lait avec les œufs, la levure boulangère, la levure chimique, l'huile, le sel et la semoule fine. Dès l'obtention d'une pâte fluide, verser le tout dans un récipient.



40 à 42 unités

Dans une poêle à crêpes chauffée (antiadhésive), verser le contenu d'une petite louche de pâte et faire cuire le blinis. Une fois la première face dorée le retourner et dorer l'autre face. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Servir accompagnés de miel et d'amandes concassées.



## Baghrir aux dattes

- 300 g de semoule fine
- 150 g de farine
- du sel
- 1 sachet de levure chimique (7 g)
- 2 c.à.c. de levure boulangère
- 1 c.à.s. de sucre semoule
- $\frac{3}{4}$  de litre d'eau tiède

### La farce :

- 500 g de pâte de dattes
- $\frac{1}{2}$  c.à.c. de cannelle en poudre
- 1 c.à.s. de beurre
- 2 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger
- un peu d'huile
- 50 g de graines de sésame frites ou 100 g d'amandes (mondées, frites et concassées)

### Garniture :

- du chocolat noir fondu dans une casserole avec un peu de beurre



40 unités

## Préparation :

Dans un récipient, mélanger à l'aide d'un fouet manuel (ou bien un batteur électrique) la semoule, la farine, le sel, la levure chimique, la levure boulangère, le sucre semoule et l'eau tiède. Recouvrir la crème obtenue et laisser lever 30 mn.



Remuer un peu la crème et verser la quantité d'une petite louche sur une poêle antiadhésive bien chaude. Faire cuire la crêpe uniquement du dessous sans la retourner.



Dans un récipient, mélanger la pâte de dattes avec la cannelle en poudre, le beurre et l'eau de fleurs d'oranger. Huiler les mains et confectionner des petits bâtonnets avec ce mélange puis les enrober de graines de sésame ou d'amandes concassées.



Déposer au centre de chaque crêpe un bâtonnet de dattes, l'enrouler et bien presser les bords pour les coller. Disposer dans un plat de présentation et servir garnies de chocolat fondu.





# Baghrir farci et frit

*On peut préparer ces baghrirs avec l'une des farces suivantes selon le goût*

- 300 g de semoule fine
- 150 g de farine
- 1 c.à.c. de sel
- 1 sachet de levure chimique (7 g)
- 2 c.à.c. de levure boulangère
- ¾ de litre d'eau tiède
- 750 g de miel
- de l'huile pour friture

## **La farce aux pistaches :**

- 200 g de pistaches mondées et concassées
- 200 g d'amandes mondées, frites et concassées

## **La farce à la pâte d'amandes:**

- 250 g d'amandes
- 125 g de sucre semoule
- 1 c.à.c. d'eau de fleurs d'oranger

**Garniture :** - des amandes mondées, frites et concassées

55 à 60 unités



## **Préparation :**



Dans un récipient, mélanger à l'aide d'un fouet manuel (ou bien un batteur électrique) la semoule, la farine, le sel, la levure chimique, la levure boulangère et l'eau tiède. Recouvrir la crème obtenue et laisser lever 1 heure. Juste avant la cuisson, remuer le liquide avec une louche.

1- Verser la quantité d'une petite louche de crème sur une poêle antiadhésive bien chaude. Faire cuire la crêpe uniquement du dessous sans la retourner. (On obtient des crêpes qui ne dépassent pas 8 cm de diamètre).

### **2- Farce aux pistaches :**

Déposer au centre de chaque crêpe 2 c.à.s. de pistaches concassées

3- Plier la crêpe en forme de lune et presser les bords pour bien les souder.



### **4- Farce d'amandes :**

Bouillir les amandes, les monder puis les mixer avec le sucre semoule et l'eau de fleurs d'oranger.

5- Former des bâtonnets avec la pâte d'amandes et les déposer au centre de chaque crêpe.

Plier la crêpe en forme de lune et presser les bords pour bien les souder.

6- Faire tiédir le miel dans une casserole. Faire frire les crêpes des deux faces dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorer puis les tremper aussitôt dans du miel.

Les égoutter, les parsemer d'amandes concassées et les disposer dans un plat de présentation. Servir tiède.



# Sommaire

Pâte à crêpes salée .....	02	Gratin de crêpes aux crevettes .....	31
Pâte à crêpes sucrée .....	02	Gratin de crêpes aux foies de volaille .....	32
Pâte à crêpes au persil .....	03	Gratin de crêpes à la sauce bolognaise .....	34
Conseils et suggestions .....	03	Gratin de crêpes aux endives .....	36
Roulades de crêpes au saumon fumé .....	04	Crêpes au chocolat et aux pommes .....	38
Crêpes à la dinde fumée .....	05	Crêpes à la sauce au chocolat .....	40
Crêpes roulées au merguez .....	06	Crêpes sucrées gratinées au four .....	41
Bouchées au poulet haché .....	08	Crêpes au chocolat et à la banane .....	42
Crêpes fourrées aux courgettes .....	10	Dessert de crêpes à la glace .....	43
Carrés de crêpes au salami .....	11	Cigares de crêpes aux fruits secs .....	44
Aumônières aux épinards et aux poissons .....	12	Crêpes aux mandarines .....	46
Crêpes aux fruits de mer .....	14	Crêpes à la pomme et à la cannelle .....	47
Crêpes fourrées à la dinde .....	16	Crêpes idées couleurs .....	49
Crêpes fourrées à la dinde fumée .....	18	Pancakes à la crème fraîche et aux fruits .....	51
Crêpes aux champignons .....	20	Pancakes aux fruits secs .....	52
Crêpes roulées aux crevettes .....	22	Pancakes au yaourt .....	55
Crêpes roulées à la viande hachée .....	24	Pancakes aux épices et aux poires .....	56
Crêpes sandwiches à la dinde fumée .....	26	Blinis au miel et aux amandes .....	58
Crêpes aux œufs .....	27	Baghrir aux dattes .....	60
Blinis à l'avocat et aux crevettes .....	28	Baghrir farci et frit .....	62
Galettes au thon .....	30		

## Crêpes salées et sucrées

